



ほけんだより 8 月

いよいよ夏本番です。外あそびのときは、必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調節の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめな水分補給と休憩も忘れないでください。

夏はしっかり水分補給を！

体の中の水分が足りなくなると、熱中症にかかるリスクが高まります。子どもは体に熱がこもりやすく熱中症にかかりやすいため、しっかり水分補給をして予防しましょう。

『喉が渴いた』と感じた時には、すでに脱水の初期段階です。子どもがのみたがった時に飲ませるのではなく、こまめな水分補給を心がけてくださいね。

夏の子どもの水分補給のポイント①どれくらいの量が必要？

子どもが1日に必要とする水分量の目安として下記を参考にしてみてください。



生後0～11ヶ月：体重1kgあたり150ml/日

1～6歳：体重1kgあたり100ml/日

小学生：体重1kgあたり80ml/日

これには、みそ汁やスープなど食事からとる水分量も含まれています。

たとえば、生後8ヶ月で体重8kgの赤ちゃんは1200ml、3歳で体重14kgのこどもは1400mlが1日の水分量の目安です。あくまでも目安なので、子どもが欲しがっていたら1日の必要量を超えて飲ませても問題ありません。

夏の子どもの水分補給のポイント②どんなタイミング

夏は1日を通して、子どもが喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。

起床時 外から帰って来た時 運動中や前後 入浴の前後 寝る前

基本的には、水やノンカフェインのお茶を飲ませるのがいいでしょう。特に麦茶はミネラルが豊富で子どもも飲みやすくお勧めです。赤ちゃんはミルクや母乳でも水分補給ができます。



寝る前起床時



食事やおやつの時



運動や遊んでいる時



飲みたがる時



入浴前後

子どもの熱中症対策におすすめの食べ物は？

バナナ：エネルギーのもとになる糖質が含まれるほか、カリウムも豊富です。甘くて食べやすく、子どもも好んで食べやすい食材です。

すいか：すいかは90%以上が水分で、糖分やカリウム・マグネシウムなどのミネラルが多く含まれています。すいかに食塩をかけて食べると塩分も補えて、熱中症対策に効果が期待できます。

豚肉：疲労回復効果があるビタミンB1を多く含む代表的な食材が、豚肉です。